

Harira

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Perejil picado: 1/2 Taza

Apio con sus hojas picado: 1/2 Taza

Cebolla: 1 unidad

Garbanzos cocinados: 400 grs

Jengibre rallado: 1 cdita

Cilantro Picado: 1/2 Taza

Puré de tomates: 400 grs

Roast Beef: 500 grs

Aceite: 2 cdas

Caldo de res: c/n

Extracto De Tomate: 2 cdas

Harina de trigo: 1 cda

Lentejas remojadas: 100 grs

Pimienta blanca: 1 cdita

Ras al hanout: 1 cda

Vermicelli: 100 grs

Preparación de la Receta

- Cortar el roast beef en cubos y *saltear* en una olla con aceite hasta sellar.
- Agregar *cebolla* picada y cocinar durante cinco minutos.
- Incorporar las *especias* y continuar a fuego medio 2 minutos.
- Añadir las lentejas a la olla, cubrir con el caldo, tapar y cocinar por 30 minutos.
- Incorporar el puré de tomates, los garbanzos y caldo hasta cubrir .
- Tapar y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.
- Con un poco del caldo de cocción licuar el *apio*, las hojas, la mitad del *cilantro* y el *perejil*.
- Colar y retornar el liquido a la olla.
- Mezclar la cucharada de *harina* con agua hirviendo, no debe quedar con grumos y sin dejar de revolver incorporar a la *sopa*.
- Agregar los vermicelli partidos y cocinar 10 minutos a fuego bajo.
- Retirar del fuego y servir con el *perejil* y el *cilantro*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/harira>